

Фізична підготовленість юних волейболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Паєвський В. В., Перевозник В. І.
Харківська державна академія фізичної культури,

Анотація. В статті розглядаються питання фізичної підготовленості юних волейболістів на етапі попередньої базової підготовки та представлені результати тестування рівня розвитку фізичних якостей. Тестування проводилось з метою встановлення рівня фізичної підготовленості юних волейболістів на початку підготовчого періоду.

Ключові слова: юні волейболісти, тестування, фізична підготовленість, швидкісно-силові здібності.

У сучасних умовах підготовка юних волейболістів розглядається як керований процес, тобто планомірний процес з відомими заздалегідь цілями, постійним збиранням інформації про контроль найбільш важливих характеристик та внесенням необхідних керуючих корекцій (Паєвський, 2014).

Високі вимоги до фізичної підготовленості волейболістів, які визначаються на різних етапах спортивного відбору і є одними з важливих критеріїв визначення перспективності майбутніх спортсменів високої кваліфікації (Носко, 2001).

В сучасному волейболі подальший прогрес тісно пов'язаний з оптимізацією методики підготовки юних волейболістів. В числі багатьох спрямувань її удосконалення одне з центральних місць займає розробка наукових основ керування, яка передбачає оптимізацію різних компонентів учбово-тренувального процесу та забезпечення рівня підготовленості в відповідності з змагальною діяльністю спортсменів. Чіткі кількісні уявлення про структуру змагальної діяльності служать основою для розробки відповідних модельних характеристик та системи діагностики для контролю та керуванням учбово-тренувальним процесом (Сироватко, 2018; Ткач, 2011).

Таким чином, стає очевидною доцільність проведення досліджень з метою розвитку відстаючих фізичних якостей юних волейболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Результати. Дослідження фізичної підготовленості юних волейболістів, проводились за допомогою тестових випробувань, рекомендованих у навчальній програмі з волейболу.

Як видно з таблиці 1, за результатами бігу на 30 м у відповідності до нормативів для волейболістів різного віку і статі середній бал розвитку швидкісних здібностей юних волейболістів оцінено на $3,94 \pm 0,73$ бали. Серед спортсменів 2 хлопців і 4 дівчат показали задовільний результат, 3 хлопці і 2

дівчини – добрий, і решта – відмінний результат.

Таблиця 1

**Результати тестування рівня розвитку швидкісних здібностей
юних волейболістів (n=16)**

Показники	Біг 30 м	Човниковий біг 6x8м
	оцінка	оцінка
X	3,94	3,63
σ	0,73	0,25

За результатами човникового бігу 6x8м у відповідності до нормативів для волейболістів різного віку і статі середній бал розвитку спритності та швидкісної витривалості юних волейболістів оцінено на $3,63 \pm 0,25$ бали. Серед спортсменів 2 хлопців і 4 дівчат показали задовільний результат, а решта (6 хлопців і 2 дівчини) – добрий результат.

В цілому 2 спортсмени показали задовільний результат під час виконання трьох вправ, 2 спортсменів – під час виконання 2 вправ, і 5 спортсменів – під час виконання однієї з трьох тестових вправ.

Також оцінювалися швидкісно-силові здібності юних волейболістів. Результати подані в табл. 2.

Таблиця 2

**Результати тестування рівня розвитку швидкісно-силових здібностей
юних волейболістів (n=16)**

Показник	Стрибок вгору з місця (см)	Стрибок в довжину з місця (м)	Кидок медболу вагою 1 кг
	Оцінка	оцінка	оцінка
X	3,69	3,81	3,81
σ	0,36	0,429	0,29

За результатами стрибка вгору з місця, у відповідності до нормативів для волейболістів різного віку і статі середній бал розвитку швидкісно-силових здібностей юних волейболістів оцінено на $3,69 \pm 0,36$ бали. Серед спортсменів 2 хлопців і 4 дівчини показали задовільний результат, 6 хлопців і 3 дівчини – добрий результат та 1 дівчина – відмінний результат.

За результатами стрибка в довжину з місця, у відповідності до нормативів для волейболістів різного віку і статі середній бал розвитку швидкісно-силових здібностей юних волейболістів оцінено на $3,81 \pm 0,43$ бали. Серед спортсменів 2 хлопців і 3 дівчини показали задовільний результат, 6 хлопців і 3 дівчини – добрий результат та 2 дівчини – відмінний результат.

За результатами кидків медболу вагою 1 кг, у відповідності до нормативів для волейболістів різного віку і статі середній бал розвитку швидкісно-силових здібностей юних волейболістів оцінено на $3,81 \pm 0,29$ бали. Серед спортсменів 2 хлопців і 2 дівчини показали задовільний результат, 6 хлопців і 5 дівчат – добрий результат та 1 дівчина – відмінний результат.

В цілому 4 спортсмени показали задовільний результат під час виконання

трьох вправ, 1 спортсменка – під час виконання 2 вправ і 1 спортсменка – під час виконання 1 вправи.

Таким чином, результати педагогічного тестування дозволили виявити в одних юних волейболістів (2 хлопці і 3 дівчини) за результатами 2-3 тестових випробувань низький рівень розвитку швидкісних здібностей, а в інших спортсменів (2 хлопці і 3 дівчини) за результатами 3 тестових випробувань низький рівень розвитку швидкісно-силових здібностей. Крім того, у 3 волейболістів виявлено низький рівень розвитку як швидкісних, так і швидкісно-силових здібностей, а ще у 5 спортсменів – низький рівень розвитку фізичної якості за одним показником. У шістьох юних волейболістів рівень розвитку фізичних якостей відповідав оцінці «добре» і «відмінно».

Результати проведеного дослідження дали можливість тренеру внести корективи у навчально-тренувальний процес по розвитку фізичних якостей

Література:

- Носко, М.О. (2001). Модельно-рейтингова оцінка фізичної підготовленості юних волейболістів 10-12 років на етапі початкового спортивного відбору. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 13, 25-31.
- Паєвський, В.В. (2014). Вікові особливості розвитку рухових якостей юних волейболістів. *Спортивні ігри*, 10, 119-123.
- Сироватко, З.В. (2018). Особливості розвитку спеціальної швидкості у юних волейболістів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт: зб. наукових праць*, 3 (97), 106-108.
- Ткач, М.В. (2011). Розвиток спритності і стрибучості учнів груп початкової підготовки ДЮСШ з волейболу.

Відомості про автора:

Паєвський Володимир Валерійович –

К.фіз.вих., доцент,

E-mail: v.paevskiy1971@gmail.com,

<https://orcid.org/0000-0003-3911-1093>

Харківська державна академія фізичної культури

Перевозник Володимир Іванович –

К.фіз.вих., доцент,

<https://orcid.org/0000-0002-4154-9791>

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 14.01.2022 р.